

Melde

Melde is geen officiële plantensoort, maar de volksnaam voor verschillende planten die allemaal met elkaar gemeen hebben dat zich op het blad kristalachtige structuren bevinden, waardoor het blad een grijzig wit laagje heeft, alsof er meel op de bladeren zit. Het zijn de planten waarvan in de volksmond wordt gezegd dat ze melig 'behaard' zijn. Daarvan zijn drie plantensoorten met hun voorkeur voor omgewerkte, voedselrijke grond een fanatieke pionier van moestuinen:

- Melganzenvoet (*Chenopodium album*)
- Uitstaande melde (*Atriplex patula*)
- Spiesmelde (*Atriplex prostrata*)

De zaadproductie is enorm en wie het onbekend is dat de planten eetbaar zijn, ervaart ze dan ook als een woekarend onkruid.

Eetbaarheid

Eetbare plantendelen: jonge plant en blad.

Van de jonge plant is ook de stengel nog mals en je kunt de jonge plant dan ook in zijn geheel nuttigen. Van de wat grotere planten oogst je de bladtop. Ze zijn een delicate bladgroente. Eet ze niet in grote hoeveelheid en varieer voldoende, want het zijn nitraatverzamelaars. Het blad van melganzenvoet, van uitstaande melde en van spiesmelde wordt ook wel wilde spinazie genoemd en het is al sinds de oudheid een voedingsmiddel. Nuttig de bladeren bij voorkeur rauw, want ze verpieteren zodra je ze verhit. Of verwerk ze in een gerecht dat slechts een zeer korte garingstijd heeft, zoals een omelet.

De jonge plant kun je gemakkelijk uit de grond trekken om te oogsten. De volwassen planten kunnen ruimt een meter hoog worden wortelen vrij stevig. Oogst dan ook de ontlukende plant als bladgroente en laat slechts een enkele plant tot bloei komen om zich te kunnen uitzaaïen. Op die manier verrijkt melde je moestuin met een lekkere bladgroente, die je niet meer werk dan oogsten kost!

Naast het blad wordt in diverse informatiebronnen ook het zaad als eetbaar aangeduid, soms beschreven als wilde amaranth. De zaden zijn echter te rijk aan saponinen om als voedingsmiddel te nuttigen. Om ze enigszins eetbaar te maken dien je ze eerst te bewerken. Week de zaden in water zodat de saponinen deels in het water oplossen. Giet het weekwater weg en kook de zaden. Maar dan nog resteren zoveel saponinen dat ze feitelijk niet als voedingsmiddel geschikt zijn.

Botanische kenmerken

De botanische verschillen tussen melganzenvoet, spiesmelde en uitstaande melde zijn klein en het is een behoorlijke uitdaging deze drie planten van elkaar te onderscheiden. Verwisseling is gelukkig niet erg, ze zijn alle drie op gelijke wijze eetbaar.

- De stengels van de volwassen planten van melganzenvoet, spiesmelde en uitstaande melde zijn sterk vertakt, niet rond en vaak rood aangelopen. Melganzenvoet heeft altijd een rechtop staande stengels. De stengels van spiesmelde kunnen rechtop staan, maar je kunt ook planten tegenkomen waarvan de stengels liggen. De stengels van uitstaande melde staan meestal rechtop. De stengel biedt dus geen expliciete botanische kenmerken om de planten van elkaar te kunnen onderscheiden.

- De bladeren van uitstaande melde zijn langwerpig met naar voren gerichte slippen.
- De bladeren van spiesmelde zijn driehoekig. De slippen zijn soms zijwaarts en soms voorwaarts gericht.
- Het blad van melganzenvoet varieert van langwerpig tot driehoekig. De bladvoet van deze plant heeft echter geen duidelijke slippen.



- Wat alle drie de planten gemeen hebben is dat het blad bedekt is met een melig, wit laagje.
- De bloemen van alle drie de plantensoorten zijn klein, groen-wit en groeien in kluwens die aren vormen.

